The Mythic Lays

HÁVAMÁL

1.
Gáttir allar
áðr gangi fram
um skoðask skyli,
um skyggnast skyli,
því at óvíst er at vita
hvar óvinir
sitja á fleti fyrir.

2.
Gefendr heilir!
Gestr er inn kominn,
hvar skal sitja sjá?
Mjök er bráðr
sá er á bröndum skal
síns of freista frama.

3.
Elds er þörf
þeims inn er kominn
ok á kné kalinn.
Matar ok váða
er manni þörf,
þeim er hefr um fjall farit.

4.
Vatns er þörf
þeim er til verðar kemr,
þerru ok þjóðlaðar,
góðs of æðis
ef sér geta mætti
orðs ok endrþögu.

5.
Vits er þörf
þeim er víða ratar;
dælt er heima hvat;
at augabragði verðr
sá er ekki kann
ok með snotrum sitr.

6.
At hyggjandi sinni
skyli-t maðr hræsinn vera,
heldur gætinn at geði;
þá er horskur ok þögull
kemr heimisgarða til,
sjaldan verðr víti vörum,
því at óbrigðra vin
fær maðr aldregi
en mannvit mikit.

7.
Inn vari gestr
er til verðar kemr
þunnu hljóði þegir,

eyrum hlýðir,
en augum skoðar;
svá nýsisk fróðra hverr fyrir.

8.
Hinn er sæll
er sér of getr
lof ok líknstafi;
ódælla er við þat,
er maðr eiga skal
annars brjóstum í.

9.
Sá er sæll
er sjálfr of á
lof ok vit, meðan lifir;
því at ill ráð
hefr maðr oft þegit
annars brjóstum ór.

10.
Byrði betri
berr-at maðr brautu at
en sé mannvit mikit;
auði betra
þykkir þat í ókunnum stað;
slíkt er válaðs vera.

11.
Byrði betri
berr-at maðr brautu at
en sé mannvit mikit;
vegnest verra
vegr-a hann velli at
en sé ofdrykkja öls.

12.
Er-a svá gótt
sem gótt kveða
öl alda sonum,
því at færa veit
er fleira drekkr
síns til geðs gumi.

13.
Óminnishegri heitir
sá er yfir öldrum þrumir;
hann stelr geði guma;
þess fugls fjöðrum
ek fjötraðr vark
í garði Gunnlaðar.

14.
Ölr ek varð,
varð ofrölvi
at ins fróða Fjalars;
því er ölðr bazt,
at aftr um heimtir
hverr sitt geð gumi.

15.
Þagalt ok hugalt
skyldi þjóðans barn
ok vígdjarft vera;
glaðr ok reifr
skyli gumna hverr,
unz sinn bíðr bana.

16.
Ósnjallr maðr
hyggsk munu ey lifa,
ef hann við víg varask;
en elli gefr
hánum engi frið,
þótt hánum geirar gefi.

17.
Kópir afglapi
er til kynnis kemr,
þylsk hann um eða þrumir;
allt er senn,

ef hann sylg of getr,
uppi er þá geð guma.

18.
Sá einn veit
er víða ratar
ok hefr fjölð of farit,
hverju geði
stýrir gumna hverr,
sá er vitandi er vits.

19.
Haldi-t maðr á keri,
drekki þó at hófi mjöð,
mæli þarft eða þegi,
ókynnis þess
vár þik engi maðr
at þú gangir snemma at sofa.

20.
Gráðugr halr,
nema geðs viti,
etr sér aldrtrega;
oft fær hlægis,
er með horskum kemr
manni heimskum magi.

21.
Hjarðir þat vitu
nær þær heim skulu
ok ganga þá af grasi;
en ósviðr maðr
kann ævagi
síns of mál maga.

22.
Vesall maðr
ok illa skapi
hlær at hvívetna;
hittki hann veit,
er hann vita þyrfti
at hann er-a vamma vanr.

23.
Ósviðr maðr
vakir um allar nætr
ok hyggr at hvívetna;
þá er móðr
er at morgni kemr,
allt er víl sem var.

24.
Ósnotr maðr
hyggr sér alla vera
viðhlæjendr vini.
Hittki hann fiðr,
þótt þeir um hann fár lesi,
ef hann með snotrum sitr.

25.
Ósnotr maðr
hyggr sér alla vera
viðhlæjendr vini;
þá þat finnr
er at þingi kemr,
at hann á formælendr fáa.

26.
Ósnotr maðr
þykkisk allt vita,
ef hann á sér í vá veru;
hittki hann veit,
hvat hann skal við kveða,
ef hans freista firar.

27.
Ósnotr maðr
er með aldir kemr,
þat er bazt, at hann þegi;
engi þat veit,
at hann ekki kann,

nema hann mæli til margt;
veit-a maðr
hinn er vettki veit,
þótt hann mæli til margt.

28.
Fróðr sá þykkisk,
er fregna kann
ok segja it sama,
eyvitu leyna
megu ýta synir,
því er gengr um guma.

29.
Ærna mælir,
sá er æva þegir,
staðlausu stafi;
hraðmælt tunga,
nema haldendur eigi,
oft sér ógótt of gelr.

30.
At augabragði
skal-a maðr annan hafa,
þótt til kynnis komi;
margr þá fróðr þykkisk,
ef hann freginn er-at
ok nái hann þurrfjallr þruma.

31.
Fróðr þykkisk,
sá er flótta tekr,
gestr at gest hæðinn;
veit-a görla
sá er of verði glissir,
þótt hann með grömum glami.

32.
Gumnar margir
erusk gagnhollir
en at virði vrekask;
aldar róg
þat mun æ vera,
órir gestr við gest.

33.
Árliga verðar
skyli maðr oft fáa,
nema til kynnis komi.
Sitr ok snópir,
lætr sem sólginn sé
ok kann fregna at fáu.

34.
Afhvarf mikit
er til ills vinar,
þótt á brautu búi,
en til góðs vinar
liggja gagnvegir,
þótt hann sé firr farinn.

35.
Ganga skal,
skal-a gestr vera
ey í einum stað;
ljúfur verðr leiðr,
ef lengi sitr
annars fletjum á.

36.
Bú er betra,
þótt lítit sé,
halr er heima hverr;
þótt tvær geitr eigi
ok taugreftan sal,
þat er þó betra en bæn.

37.
Bú er betra,
þótt lítit sé,
halr er heima hverr;

blóðugt er hjarta
þeim er biðja skal
sér í mál hvert matar.

38.
Vápnum sínum
skal-a maðr velli á
feti ganga framar,
því at óvíst er at vita
nær verðr á vegum úti
geirs um þörf guma.

39.
Fannk-a ek mildan mann
eða svá matar góðan,
at væri-t þiggja þegit,
eða síns féar
svági [glöggvan],
at leið sé laun, ef þægi.

40.
Féar síns
er fengit hefr
skyli-t maðr þörf þola;
oft sparir leiðum
þats hefr ljúfum hugat;
margt gengr verr en varir.

41.
Vápnum ok váðum
skulu vinir gleðjask;
þat er á sjálfum sýnst;
viðurgefendr ok endrgefendr
erusk lengst vinir,
ef þat bíðr at verða vel.

42.
Vin sínum
skal maðr vinr vera
ok gjalda gjöf við gjöf;
hlátr við hlátri
skyli hölðar taka
en lausung við lygi.

43.
Vin sínum
skal maðr vinr vera,
þeim ok þess vin;
en óvinar síns
skyli engi maðr
vinar vinr vera.

44.
Veiztu, ef þú vin átt,
þann er þú vel trúir,
ok vilt þú af hánum gótt geta,
geði skaltu við þann blanda
ok gjöfum skipta,
fara at finna oft.

45.
Ef þú átt annan,
þanns þú illa trúir,
vildu af hánum þó gótt geta,
fagrt skaltu við þann mæla
en flátt hyggja
ok gjalda lausung við lygi.

46.
Það er enn of þann
er þú illa trúir
ok þér er grunr at hans geði:
hlæja skaltu við þeim
ok um hug mæla;
glík skulu gjöld gjöfum.

47.
Ungr var ek forðum,
fór ek einn saman:
þá varð ek villr vega;
auðigr þóttumk,

er ek annan fann;
Maðr er manns gaman.

48.
Mildir, fræknir
menn bazt lifa,
sjaldan sút ala;
en ósnjallr maðr
uggir hotvetna,
sýtir æ glöggr við gjöfum.

49.
Váðir mínar
gaf ek velli at
tveim trémönnum;
rekkar þat þóttusk,
er þeir rift höfðu;
neiss er nökkviðr halr.

50.
Hrörnar þöll
sú er stendr þorpi á,
hlýr-at henni börkr né barr;
svá er maðr,
sá er manngi ann.
Hvat skal hann lengi lifa?

51.
Eldi heitari
brennr með illum vinum
friðr fimm daga,
en þá slokknar
er inn sétti kemr
ok versnar allr vinskapr.

52.
Mikit eitt
skal-a manni gefa;
oft kaupir sér í litlu lof,
með halfum hleif
ok með höllu keri
fékk ek mér félaga.

53.
Lítilla sanda
lítilla sæva
lítil eru geð guma.
Því at allir menn
urðu-t jafnspakir;
half er öld hvar.

54.
Meðalsnotr
skyli manna hverr;
æva til snotr sé;
þeim er fyrða
fegrst at lifa
er vel margt vitu.

55.
Meðalsnotr
skyli manna hverr;
æva til snotr sé,
því at snotrs manns hjarta
verðr sjaldan glatt,
ef sá er alsnotr, er á.

56.
Meðalsnotr
skyli manna hverr,
æva til snotr sé;
örlög sín
viti engi fyrir,
þeim er sorgalausastr sefi.

57.
Brandr af brandi
brenn, unz brunninn er,
funi kveikisk af funa;
maðr af manni

verðr at máli kuðr
en til dælskr af dul.

58.
Ár skal rísa
sá er annars vill
fé eða fjör hafa;
sjaldan liggjandi ulfr
lær of getr
né sofandi maðr sigr.

59.
Ár skal rísa
sá er á yrkjendr fáa
ok ganga síns verka á vit;
margt of dvelr
þann er um morgun sefr,
hálfur er auðr und hvötum.

60.
Þurra skíða
ok þakinna næfra,
þess kann maðr mjöt
ok þess viðar
er vinnask megi
mál ok misseri.

61.
Þveginn ok mettr
ríði maðr þingi at,
þótt hann sé-t væddr til vel;
Skúa ok bróka
skammisk engi maðr
né hests in heldr,
þátt hann hafi-t góðan

62.
Snapir ok gnapir,
er til sævar kemr,
örn á aldinn mar:
Svá er maðr
er með mörgum kemr
ok á formælendr fáa.

63.
Fregna ok segja
skal fróðra hverr,
sá er vill heitinn horskr,
einn vita
né annarr skal,
þjóð veit, ef þrír ro.

64.
Ríki sitt
skyli ráðsnotra
hverr í hófi hafa;
þá hann þat finnr,
er með fræknum kemr
at engi er einna hvatastr.

65.
orða þeira,
er maðr öðrum segir
oft hann gjöld of getr.

66.
Mikilsti snemma
kom ek í marga staði
en til síð í suma;
öl var drukkit,
sumt var ólagat,
sjaldan hittir leiðr í líð.

67.
Hér ok hvar
myndi mér heim of boðit,
ef þyrftak at málungi mat,
eða tvau lær hengi
at ins tryggva vinar,
þars ek hafða eitt etit.

68.
Eldr er beztr
með ýta sonum
ok sólar sýn,
heilyndi sitt,
ef maðr hafa náir,
án við löst at lifa.

69.
Er-at maðr alls vesall,
þótt hann sé illa heill;
sumr er af sonum sæll,
sumr af frændum,
sumr af fé ærnu,
sumr af verkum vel.

70.
Betra er lifðum
en sé ólifðum,
ey getr kvikr kú;
eld sá ek upp brenna
auðgum manni fyrir,
en úti var dauðr fyr durum.

71.
Haltr ríðr hrossi,
hjörð rekr handar vanr,
daufr vegr ok dugir,
blindr er betri
en brenndr séi,
nýtr manngi nás.

72.
Sonr er betri,
þótt sé síð of alinn
eftir genginn guma;
sjaldan bautarsteinar
standa brautu nær,
nema reisi niðr at nið.

73.
Tveir ro eins herjar,
tunga er höfuðs bani;
er mér í heðin hvern
handar væni.

74.
Nótt verðr feginn
sá er nesti trúir,
skammar ro skips ráar;
hverf er haustgríma;
fjöld of viðrir
á fimm dögum
en meira á mánuði.

75.
Veit-a hinn
er vettki veit,
margr verðr af aurum api;
maður er auðigr,
annar óauðigr,
skyli-t þann vítka váar.

76.
Deyr fé,
deyja frændr,
deyr sjalfr it sama,
en orðstírr
deyr aldregi
hveim er sér góðan getr.

77.
Deyr fé,
deyja frændr,
deyr sjalfr it sama,
ek veit einn
at aldrei deyr:
dómr um dauðan hvern.

78.
Fullar grindr
sá ek fyr Fitjungs sonum,
nú bera þeir vonar völ;
svá er auðr
sem augabragð,
hann er valtastr vina.

79.
Ósnotr maðr,
ef eignask getr
fé eða fljóðs munuð,
metnaðr hánum þróask,
en mannvit aldregi:
fram gengr hann drjúgt í dul.

80.
Þat er þá reynt,
er þú að rúnum spyrr
inum reginkunnum,
þeim er gerðu ginnregin
ok fáði fimbulþulr;
þá hefir hann bazt, ef hann þegir.

81.
At kveldi skal dag leyfa,
konu, er brennd er,
mæki, er reyndr er,
mey, er gefin er,
ís, er yfir kemr,
öl, er drukkit er.

82.
Í vindi skal við höggva,
veðri á sjó róa,
myrkri við man spjalla,
mörg eru dags augu;
á skip skal skriðar orka,
en á skjöld til hlífar,
mæki höggs,
en mey til kossa.

83.
Við eld skal öl drekka,
en á ísi skríða,
magran mar kaupa,
en mæki saurgan,
heima hest feita,
en hund á búi.

84.
Meyjar orðum
skyli manngi trúa
né því, er kveðr kona,
því at á hverfanda hvéli
váru þeim hjörtu sköpuð,
brigð í brjóst of lagið.

85.
Brestanda boga,
brennanda loga,
gínanda ulfi,
galandi kráku,
rýtanda svíni,
rótlausum viði,
vaxanda vági,
vellanda katli,

86.
Fljúganda fleini,
fallandi báru,
ísi einnættum,
ormi hringlegnum,
brúðar beðmálum
eða brotnu sverði,
bjarnar leiki
eða barni konungs.

87.
Sjúkum kalfi,

sjalfráða þræli,
völu vilmæli,
val nýfelldum.

88.
Akri ársánum
trúi engi maðr
né til snemma syni,
- veðr ræðr akri.
en vit syni;
hætt er þeira hvárt.

89.
Bróðurbana sínum,
þótt á brautu mæti,
húsi hálfbrunnu,
hesti alskjótum,
- þá er jór ónýtr,
ef einn fótr brotnar -,
verði-t maðr svá tryggr
at þessu trúi öllu.

90.
Svá er friðr kvenna,
þeira er flátt hyggja,
sem aki jó óbryddum
á ísi hálum,
teitum, tvévetrum
ok sé tamr illa,
eða í byr óðum
beiti stjórnlausu,
eða skyli haltr henda
hrein í þáfjalli.

91.
Bert ek nú mæli,
því at ek bæði veit,
brigðr er karla hugr konum;
þá vér fegrst mælum,
er vér flást hyggjum:
þat tælir horska hugi.

92.
Fagurt skal mæla
ok fé bjóða
sá er vill fljóðs ást fá,
líki leyfa
ins ljósa mans:
Sá fær er fríar.

93.
Ástar firna
skyli engi maðr
annan aldregi;
oft fá á horskan,
er á heimskan né fá,
lostfagrir litir.

94.
Eyvitar firna
er maðr annan skal,
þess er um margan gengr guma;
heimska ór horskum
gerir hölða sonu
sá inn máttki munr.

95.
Hugr einn þat veit
er býr hjarta nær,
einn er hann sér um sefa;
öng er sótt verri
hveim snotrum manni
en sér engu að una.

96.
Þat ek þá reynda
er ek í reyri sat
ok vættak míns munar;
hold ok hjarta

var mér in horska mær;
þeygi ek hana at heldr hefik.

97.
Billings mey
ek fann beðjum á
sólhvíta sofa,
jarls ynði
þótti mér ekki vera
nema við þat lík at lifa.

98.
"Auk nær aftni
skaltu, Óðinn, koma,
ef þú vilt þér mæla man;
allt eru ósköp
nema einir viti
slíkan löst saman."

99.
Aftr ek hvarf
ok unna þóttumk
vísum vilja frá;
hitt ek hugða
at ek hafa mynda
geð hennar allt ok gaman.

100.
Svá kom ek næst
at in nýta var
vígdrótt öll of vakin,
með brennandum ljósum
ok bornum viði,
svá var mér vílstígr of vitaðr.

101.
Auk nær morgni,
er ek var enn of kominn,
þá var saldrótt sofin;
grey eitt ek þá fann
innar góðu konu
bundit beðjum á.

102.
Mörg er góð mær,
ef görva kannar,
hugbrigð við hali.
Þá ek þat reynda,
er it ráðspaka
teygða ek á flærðir fljóð,
háðungar hverrar
leitaði mér it horska man,
ok hafða ek þess vettki vífs.

103.
Heima glaðr gumi
ok við gesti reifr,
sviðr skal um sig vera,
minnigr ok málugr,
ef hann vill margfróðr vera.
Oft skal góðs geta;
fimbulfambi heitir
sá er fátt kann segja,
þat er ósnotrs aðal.

104.
Inn aldna jötun ek sótta,
nú em ek aftr of kominn:
fátt gat ek þegjandi þar;
mörgum orðum
mælta ek í minn frama
í Suttungs sölum.

105.
Gunnlöð mér of gaf
gullnum stóli á
drykk ins dýra mjaðar;
ill iðgjöld
lét ek hana eftir hafa

síns ins heila hugar,
síns ins svára sefa.

106.
Rata munn
létumk rúms of fá
ok um grjót gnaga,
yfir ok undir
stóðumk jötna vegir,
svá hætta ek höfði til.

107.
Vel keypts litar
hefi ek vel notit,
fás er fróðum vant,
því at Óðrerir
er nú upp kominn
á alda vés jaðar.

108.
Ifi er mér á
at ek væra enn kominn
jötna görðum ór,
ef ek Gunnlaðar né nytak,
innar góðu konu,
þeirar er lögðumk arm yfir.

109.
Ins hindra dags
gengu hrímþursar
Háva ráðs at fregna
Háva höllu í.
At Bölverki þeir spurðu,
ef hann væri með böndum kominn
eða hefði hánum Suttungr of sóit.

110.
Baugeið Óðinn
hygg ek, at unnið hafi;
hvat skal hans tryggðum trúa?
Suttung svikinn
hann lét sumbli frá
ok grætta Gunnlöðu.

111.
Mál er at þylja
þular stóli á
Urðarbrunni at,
sá ek ok þagðak,
sá ek ok hugðak,
hlydda ek á manna mál;
of rúnar heyrða ek dæma,
né of ráðum þögðu
Háva höllu at,
Háva höllu í,
heyrða ek segja svá:

112.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu ef þú nemr,
þér munu góð ef þú getr -:
nótt þú rís-at
nema á njósn séir
eða þú leitir þér innan út staðar.

113.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu ef þú nemr,
þér munu góð ef þú getr -:
fjölkunnigri konu
skal-at-tu í faðmi sofa,
svá at hon lyki þik liðum.

114.
Hon svá gerir
at þú gáir eigi
þings né þjóðans máls;
mat þú vill-at

né mannskis gaman,
ferr þú sorgafullr að sofa.

115.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu ef þú nemr,
þér munu góð ef þú getr -:
annars konu
teygðu þér aldregi
eyrarúnu at.

116.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu ef þú nemr,
þér munu góð ef þú getr -:
áfjalli eða firði,
ef þik fara tíðir,
fásktu at virði vel.

117.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu ef þú nemr,
þér munu góð ef þú getr -:
illan mann
láttu aldregi
óhöpp at þér vita,
því at af illum manni
fær þú aldregi
gjöld ins góða hugar.

118.
Ofarla bíta
ek sá einum hal
orð illrar konu,
fláráð tunga
varð hánum at fjörlagi
ok þeygi of sanna sök.

119.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
veistu, ef þú vin átt
þann er þú vel trúir,
far þú at finna oft,
því at hrísi vex
ok hávu grasi
vegr, er vættki treðr.

120.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
góðan mann
teygðu þér at gamanrúnum
ok nem líknargaldr, meðan þú lifir.

121.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
vin þínum
ver þú aldregi
fyrri at flaumslitum;
sorg etr hjarta,
ef þú segja né náir
einhverjum allan hug.

122.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
orðum skipta

þú skalt aldregi
við ósvinna apa,

123.
Því at af illum manni
mundu aldregi
góðs laun of geta,
en góðr maðr
mun þik gerva mega
líknfastan at lofi.

124.
Sifjum er þá blandat,
hver er segja ræðr
einum allan hug;
allt er betra
en sé brigðum at vera,
er-a sá vinr öðrum, er vilt eitt segir.

125.
Ráðumk, þér Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
þrimr orðum senna
skal-at-tu þér við verra mann
oft inn betri bilar,
þá er inn verri vegr.

126.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
skósmiðr þú verir
né skeftismiðr,
nema þú sjálfum þér séir,
skór er skapaðr illa
eða skaft sé rangt,
þá er þér böls beðit.

127.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
hvars þú böl kannt,
kveð þú þér bölvi at
ok gef-at þínum fjándum frið.

128.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
illu feginn
ver þú aldregi,
en lát þér at góðu getit.

129.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
upp líta
skal-at-tu í orrustu,
- gjalti glíkir
verða gumna synir -
síðr þitt um heilli halir.

130.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
ef þú vilt þér góða konu
kveðja at gamanrúnum
ok fá fögnuð af,
fögru skaltu heita

ok láta fast vera;
leiðisk manngi gótt, ef getr.

131.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
varan bið ek þik vera
ok eigi ofvaran;
ver þú við öl varastr
ok við annars konu
ok við þat it þriðja
at þjófar né leiki.

132.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
at háði né hlátri
hafðu aldregi
gest né ganganda.

133.
Oft vitu ógörla
þeir er sitja inni fyrir
hvers þeir ro kyns, er koma;
er-at maðr svá góðr
at galli né fylgi,
né svá illr, at einugi dugi.

134.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
at hárum þul
hlæ þú aldregi,
oft er gótt þat er gamlir kveða;
oft ór skörpum belg
skilin orð koma
þeim er hangir með hám
ok skollir með skrám
ok váfir með vílmögum.

135.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
gest þú né geyja
né á grind hrekir,
get þú váluðum vel.

136.
Rammt er þat tré,
er ríða skal
öllum at upploki.
Baug þú gef,
eða þat biðja mun
þér læs hvers á liðu.

137.
Ráðumk þér, Loddfáfnir,
en þú ráð nemir, -
njóta mundu, ef þú nemr,
þér munu góð, ef þú getr -:
hvars þú öl drekkir,
kjós þér jarðar megin,
því at jörð tekr við ölðri,
en eldr við sóttum,
eik við abbindi,
ax við fjölkynngi,
höll við hýrógi,
- heiftum skal mána kveðja, -
beiti við bitsóttum,
en við bölvi rúnar,
fold skal við flóði taka.

138.
Veit ek, at ek hekk
vindgameiði á
nætr allar níu,
geiri undaðr
ok gefinn Óðni,
sjalfur sjalfum mér,
á þeim meiði
er manngi veit
hvers af rótum renn.

139.
Við hleifi mik sældu
né við hornigi,
nýsta ek niðr,
nam ek upp rúnar,
æpandi nam,
fell ek aftr þaðan.

140.
Fimbulljóð níu
nam ek af inum frægja syni
Bölþorns, Bestlu föður,
ok ek drykk of gat
ins dýra mjaðar,
ausin Óðreri.

141.
Þá nam ek frævask
ok fróðr vera
ok vaxa ok vel hafask,
orð mér af orði
orðs leitaði,
verk mér af verki
verks leitaði.

142.
Rúnar munt þú finna
ok ráðna stafi,
mjök stóra stafi,
mjök stinna stafi,
er fáði fimbulþulr
ok gerðu ginnregin
ok reist Hroftr rögna.

143.
Óðinn með ásum,
en fyr alfum Dáinn,
Dvalinn ok dvergum fyrir,
Ásviðr jötnum fyrir,
ek reist sjalfr sumar.

144.
Veistu hvé rísta skal?
Veistu hvé ráða skal?
Veistu hvé fáa skal?
Veistu hvé freista skal?
Veistu hvé biðja skal?
Veistu hvé blóta skal?
Veistu hvé senda skal?
Veistu hvé sóa skal?

145.
Betra er óbeðit
en sé ofblótit,
ey sér til gildis gjöf;
betra er ósent
en sé ofsóit.
Svá Þundr of reist
fyr þjóða rök,
þar hann upp of reis,
er hann aftr of kom.

146.
Ljóð ek þau kann
er kann-at þjóðans kona
ok mannskis mögr.
Hjalp heitir eitt,
en þat þér hjalpa mun

við sökum ok sorgum
ok sútum görvöllum.

147.
Þat kann ek annat
er þurfu ýta synir,
þeir er vilja læknar lifa.

148.
Það kann ek þriðja:
ef mér verðr þörf mikil
hafts við mína heiftmögu,
eggjar ek deyfi
minna andskota,
bíta-t þeim vápn né velir.

149.
Þat kann ek it fjórða:
ef mér fyrðar bera
bönd að boglimum,
svá ek gel,
at ek ganga má,
sprettr mér af fótum fjöturr,
en af höndum haft.

150.
Þat kann ek it fimmta:
ef ek sé af fári skotinn
flein í folki vaða,
fýgr-a hann svá stinnt
at ek stöðvig-a-k,
ef ek hann sjónum of sék.

151.
Þat kann ek it sétta:
ef mik særir þegn
á vrótum hrás viðar,
ok þann hal
er mik heifta kveðr,
þann eta mein heldr en mik.

152.
Þat kann ek it sjaunda:
ef ek sé hávan loga
sal um sessmögum,
brennr-at svá breitt,
at ek hánum bjargig-a-k;
þann kann ek galdr at gala.

153.
Þat kann ek it átta,
er öllum er
nytsamligt at nema:
hvars hatr vex
með hildings sonum
þat má ek bæta brátt.

154.
Þat kann ek it níunda:
ef mik nauðr um stendr
at bjarga fari mínu á floti,
vind ek kyrri
vági á
ok svæfik allan sæ.

155.
Þat kann ek it tíunda:
ef ek sé túnriður
leika lofti á,
ek svá vinnk
at þær villar fara
sinna heimhama,
sinna heimhuga.

156.
Þat kann ek it ellifta:
ef ek skal til orrustu
leiða langvini,
und randir ek gel,
en þeir með ríki fara
heilir hildar til,

heilir hildi frá,
koma þeir heilir hvaðan.

157.
Þat kann ek it tolfta:
ef ek sé á tré uppi
váfa virgilná,
svá ek ríst
ok í rúnum fák
at sá gengr gumi
ok mælir við mik.

158.
Þat kann ek it þrettánda:
ef ek skal þegn ungan
verpa vatni á,
mun-at hann falla,
þótt hann í folk komi:
hnígr-a sá halr fyr hjörum.

159.
Þat kann ek it fjögurtánda:
ef ek skal fyrða liði
telja tíva fyrir,
ása ok alfa
ek kann allra skil;
fár kann ósnotr svá.

160.
Þat kann ek it fimmtánda
er gól Þjóðrerir
dvergr fyr Dellings durum:
afl gól hann ásum,
en alfum frama,
hyggju Hroftatý.

161.
Þat kann ek it sextánda:
ef ek vil ins svinna mans
hafa geð allt ok gaman,
hugi ek hverfi
hvítarmri konu
ok sný ek hennar öllum sefa.

162.
Þat kann ek it sjautjánda
at mik mun seint firrask
it manunga man.
Ljóða þessa
mun þú, Loddfáfnir,
lengi vanr vera;
þó sé þér góð, ef þú getr,
nýt ef þú nemr,
þörf ef þú þiggr.

163.
Þat kann ek it átjánda,
er ek æva kennik
mey né manns konu,
- allt er betra
er einn um kann;
þat fylgir ljóða lokum, -
nema þeiri einni
er mik armi verr
eða mín systir sé.

164.
Nú eru Háva mál
kveðin Háva höllu í,
allþörf ýta sonum,
óþörf jötna sonum.
Heill sá, er kvað,
heill sá, er kann,
njóti sá, er nam,
heilir, þeirs hlýddu.